



本人の背景にあるもの

元々人に頼ることが苦手な人が、一人では耐えがたい生きにくさを抱えたときに、どうにかその現実のつらさから逃れるために依存対象を頼った、という考え方が広まっており「孤独な自己治療」と言われています。自己治療は習慣化するうちに依存が進行し、逆に自分を傷つけるものになっていきます。

回復へのステップをふみ出そう！

依存症は、適切な支援や治療、そして仲間との支え合いによって回復する病気です。

心に開いた穴をそのままにして、単に依存対象をやめただけでは本人は苦しいまま。目指すのは「心に開いた穴を他のもので満たすことで、依存対象に頼る必要がなくなる」ことです。他のものとは「安心できる居場所と本音で話せる仲間」と言われています。

まずは医療機関や自助グループ、行政等の相談機関につながりましょう。本人の「変わりたい」を引き出し、「やめ続ける」をサポートしたり、居場所を持つためのお手伝いができます。

最初の相談先はどこでもOK。家族のみの相談も可能です。依存対象に頼らない新しい生き方を一緒に考えましょう。

サポートする人のこころのケア

依存症の回復はゆっくりペースです。その間、依存症の人が、依存対象のことばかりをずっと考えてしまうのと同じように、家族は、依存症の人の問題行動のことばかり考えてしまいます。

家族自身、依存症の問題から適切な距離をとり、自分自身の生活を見つめたり、充実させていくことで気持ちに余裕が生まれ、問題にも上手に対応できるようになります。

家族も同じ悩みを抱える仲間と交流し経験を語り合うことで気持ちを整理したり、依存症の人の回復を信じるきっかけになったり、自分自身のこころのケアにつながります。



「依存症かも?」と思ったら、迷わず相談しましょう

依存症は脳の、慢性的な進行性の病気です。適切な対処方法を知っていなければ、状況を悪化させてしまいます。本人や家族だけで抱え込まず、早めに相談機関等へ相談しましょう。

●行政機関、医療機関（精神科）

秋田県由利本荘保健所・・・0184-22-4120
由利本荘市健康管理課・・・0184-22-1834
にかほ市健康推進課・・・0184-32-3000
秋田県精神保健福祉センター ※来所相談のみ・・・018-831-3946
秋田県こころの電話相談・・・018-831-3939
菅原病院・・・0184-22-1604
象潟病院・・・0184-44-2341
由利組合総合病院・・・0184-27-1200

●自助グループ（同じ悩みを持つ方々が自主的に集まる会）・入所施設

—アルコールの問題—
①中央断酒会／②東断酒会
開催：毎月2回（①第2・4日曜／②第1・3日曜）10時～12時
場所：秋田市センタース 問合先：①018-878-3329 三浦 ②090-3121-8559 櫻

AA千秋グループ
開催：毎週3回（火・木・土）19時～20時半
場所：秋田市：火 いーばる、木 AU（あう）、土 東地区コミセン
問合先：022-276-5210（FAXのみ）AA東北セントラルオフィス
【入所施設】秋田マック 問合先：018-874-7021

—ギャンブルの問題—
GA秋田グループ
開催：毎週1回（金）19時～20時半
場所：秋田市センタース 問合先：018-827-3668 秋田ダルク
GA広面グループ
開催：毎週2回（月・水）19時～20時半
場所：秋田市：月・第5水 東地区コミセン、第1～4水 いーばる
問合先：080-3916-7523 クサナギ

—薬物の問題—
NA秋田グループ
開催：月～金 19時～20時半、土 18時～19時半、日 14時半～16時
場所：秋田市：日 キタスカ、月 カフベリア、火 センタース、水 なんびあ、木 心身障害者総務センター、金 秋田教会、土 土崎教会
問合先：018-827-3668 秋田ダルク
【入所施設】秋田ダルク 問合先：018-827-3668

由利本荘アディクション問題を考える会：様々な依存症が対象
開催：毎月1回（第1木）19時～20時半 参加費：200円
場所：カダーレ 問合先：0184-22-1604 菅原病院 武藤

秋田ウィメンズカフェ：生きづらさを感じている女性のための会
開催：毎月1回（第2火）13時半～15時半
場所：秋田市いーばる 問合先：090-6227-1277 佐々木

依存症家族の会（NPO法人コミファ）
開催：毎月1回 10時～12時 参加費：100円
場所：秋田市：センタース（第3火）
大仙市：協和病院 研修室（第4土）
横手市：サンサン横手（第3水）
秋田市：いーばる（第2土）→ギャンブル家族の会
問合先：080-3272-3233 永野

由利本荘市・にかほ市版

やめる意思がない？

いいえ、

一番やめたいのは
本人なんです。

知っていますか？ 依存症のこと



秋田県由利本荘保健所

由利本荘市水林408 ☎0184-22-4120